

《重複的力量》

图书基本信息

书名：《重複的力量》

13位ISBN编号：9789866037382

10位ISBN编号：986603738X

出版时间：2012-7-3

出版社：大是文化有限公司

作者：胡碩勻

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《重複的力量》

內容概要

本書寫給所有相信《祕密》卻還沒心想事成，或根本不相信《祕密》的人。
重複就是單調、很沒成就感？千萬不能這麼想。
你一定得看看「重複的力量」有多神奇：
因為重複，有人三年就考上高考會計師、
半年通過語文檢定、30歲前存到人生第一桶金、
改正自己的暴躁脾氣不再一邊開車一邊罵人、
減肥成功、改善父子關係……

這些你以為很困難的事，他們是怎麼輕鬆辦到的？

因為「重複」，所以他們心想事成。

太玄？一點也不。教你心想事成的「方法」和真實故事在這裡。

作者胡碩勻跟現今許多年輕人一樣，成長於台灣經濟最繁榮的年代，父母穩定加薪、人人都有就業機會。在父母全力守護、衣食無憂的舒適圈環境中長大的他們，人生多半是「你只要認真讀書，其他的交給爸媽安排」就好。

「你應該考 學校、選 系，出路比較好」

「你畢業後去考 資格，工作最安定有保障」

「你做 行業才有發展，做 不會有錢途的啦」……

但是——

大學畢業後的胡碩勻，工作沒幾年，發現：他其實有自己的理想與志趣，但活在父母建議、安排、「設定」的環境中，讓他「內心靜不下來，腳步卻很難走出去」。這種「我原本想要……」、「我本來可以……」的想法，久而久之成了長期的心理矛盾，自己變得負面思考、自怨自艾。

直到有一天，胡碩勻發現「重複想像」可以強化自己正向思維、打造出心想事成的執行力量，終於成功跨出第一步：他很快考上會計師，儘管做著父親所期待的行業，卻還是能做自己喜歡的事業：他用自己想出來的這套「重複」方法，幫助許多人成功，還成功創業、開發出新產品。現在，在幫助過身邊許多人之後，他要告訴我們：

· 為什麼光是「重複」念著心願目標，就可以有力量？

重複是一種心理暗示：拳王阿里就是用重複嗆聲，建立自己的信心

重複就會熟悉、熟悉就會熟練、熟練就容易愛上

重複能幫你設定記憶、讓你專注、更容易抓住竅門

· 既然重複這麼有用，為什麼多數人做不到？

因為多數人（可能也包括你）以為，重複就是「每天」做？

錯了，每天做太累了，重複「想像」就好，一點都不累

因為你目標混亂，天天換來換去

因為沒有具體量化，不曉得自己要重複多久

你以為事情很簡單，所以不想重複：但是，成功就是簡單事情重複做。

（開寶士的麵線小販、營業額上億的芒果冰店……，我不用再重複舉例重複做有多厲害了吧？）

那麼，胡碩勻是怎麼重複的呢？

1.先啟動：寫下想要達成的願景，與自己簽約。擺在生活中最明顯的地方，而且要用感官與畫面來描述。例如：「希望家人幸福和樂」，這樣只有單純的形容詞，請把它改成「畫面」，好比說：「希望全家人可以開心圍爐」就很有畫面。景，就是一種畫面。

2.再加溫：重複想像計數，以前每天練習，今天做一次是「一」，明天再做一次還是「一」，後天還是「一」，每天都是同樣的「一」很無聊，而且要持續很久才會看到明顯的差異，自然容易半途而廢。重複想像計數則不一樣，你先不用做，光想就計數，想一次是一，想兩次就是二，所以今天是「一」，明天可能變成是「50」，後天就變成「100」，當你看到自己居然有這麼大的心想數量，你的潛意識將會自動強化，當數字逐漸累積，你的能量就會日趨茁壯。再配合人有追求大數的慾望，就可以成功。

《重複的力量》

3.實踐：想像100次，只做一次。當重複想像計數100次，你就做一次跟願景有關的行動，想100次做一次就好，夠簡單吧，由於1%這個目標很簡單，很容易開始，你就不會覺得很難。而當重複想像的數量越多，你的行動次數就會跟著增加，久而久之你的行動力就會不斷強化，變成一種自動自發的習慣了。

「我原本想做_____」、「我本來可以.....」，這類想法在你心裡很久了嗎？
當你重複的次數愈多，動力愈強，離目標就愈接近。想像300次，能讓你消除自我懷疑；想像1000次會讓你感覺更好、養成嶄新的好習慣；想像3000次讓你勇氣百倍、有了長足進展；想像6000次後，你將煥然一新。用胡碩勻的方法想像，你一定可以辦到。

《重複的力量》

作者簡介

胡碩勻

國立政治大學風險管理暨保險學系畢業，服完兵役後就在父親的會計師事務所任職，並花三年時間取得會計師高考，成為會計師，一個偶然機會體會到「重複加溫計數」的方法，並加以活用，在兩年前實現內心的創意熱血（並兼顧父親事務所的業務），與其他夥伴們一起創立圓子夢股份有限公司，協助年輕人做事業規畫、理財規畫實踐創意夢想。

圓子夢官網 wishpower.com.tw

圓子夢粉絲專頁 www.facebook.com/wishpower

Email: hu.brent@gmail.com

《重複的力量》

書籍目錄

推薦序 重複想像就能美夢成真 / 黑幼龍

推薦序 重複，讓你的願望自動實現 / 李佳穎

推薦序 重複，讓我的意志更堅強 / 郭書齊

推薦序 一千五百個客戶，來自一萬小時的淬練 / 黃美齡

作者序 舒適，其實是一種魔咒

第一章 重複想像 我踏出「心想事成」的第一步

每當默想一遍我要有自己的事業，我就按計數器一下~一、二、三、四、五、.....五十、六十、一百、兩百.....，神奇的事情居然發生了，我整個人開始熱血沸騰，突然好想實現這個願望。我要動起來，不管如何，我一定要做到！

第二章 「重複」很單調，怎麼會有力量？

不斷重複的話語會長久地駐紮在我們腦中無意識的深層區域，這裡正是我們行為動機形成的地方。雖然過了一段時間，我們會忘記是誰說了這些話，但是我們會對這些話深信不疑。

第三章 我怎麼重複？：寫下願景、重複計數、行動一%

想像三百次會讓你消除自我懷疑，想像一千次會讓你感覺更好、養成嶄新的好習慣，想像三千次讓你勇氣百倍、有了長足進展，想像六千次後，你將煥然一新。

第四章 該怎麼重複，才不會半途而廢？

同一個願望或同一個目標，我們可以換一下許願詞語，換換激勵的語助詞，把Yes變成Great，或是修改想像畫面，甚至替自己換件衣服及配飾。練習變換想像畫面，容易讓行為持續，也能夠鍛練想像力及創造力，何樂而不為。

第五章 重複真有用，為什麼你做不到？

只要某個方法很好，很多人就會建議你「每天要...、不間斷...」：每天對著鏡子說我很棒、每天讀英文半小時、每天按摩拉筋十分鐘、每天做一件有意義的事...。天呀，「每天」這二個字的壓力實在太大了，是一種永無止境的感覺。所以，我們不該「每天」，只要「重複」。

第六章 願景得這樣寫：有畫面、分階段、找誰下單

隨著重複次數的增加，我們原本不夠具體、自我矛盾、懷疑的心靈會逐漸有細微的變化，這個變化有時會非常細微，有時會有突破性的成長，當你的願景寫得越來越清楚，越能感到置身其中。

第七章 追求大數的魔力

想要成功，你對成功的渴望必須要遠大於你對失敗的恐懼。請問你有多渴望？如何形容你的渴望？最好的方法就是數字化。為了出版這本書，我已經重複想像六千次了，你呢？

附記 重複的力量幫你成功理財

後記 故事不會就此結束 而是更多重複的開始

《重複的力量》

精彩短评

- 1、重复就有力量。将道理化为行动的能量书
- 2、有效的：计数器，从想象到行动，想象行动比，
- 3、方法四星。
- 4、被广告语击中了，但内容似乎过于浅白，煽动力还不够，计数器的方法方式也并非轻易就能实现；将理论寄予吸引力法则，还不说是重复计数督促你采取1%的实际行动，是重复带来的力量，而不是所谓的“心想事成”。
- 5、道理是对的，就是售价贵了

《重複的力量》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com